

RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu”.

Masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif bentuk penelitiannya menggunakan bentuk penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah SMP Negeri se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu dan sampel yang diambil sebanyak 2 sekolah yang ada di Kecamatan Badau. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung dengan alat atau pengumpul datanya berupa panduan observasi menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk mendapatkan hasil pada lari jarak pendek, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jarang menengah.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang tingkat kesegaran jasmani di SMP se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu dari masing-masing jenis kesegaran jasmani seluruh siswa SMP Negeri se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu yaitu untuk SMP Negeri 1 kelas VII berkategori kurang sekali 56,7% untuk putra dan 43,3% untuk putri dalam klasifikasi. Pada kelas VIII berkategori baik hanya 2,9% untuk putri dalam klasifikasi, berkategori sedang 35,3% untuk putra dan 52,9% untuk putri dalam klasifikasi, berkategori kurang 2,9% untuk putra dan 5,9% untuk putri dalam klasifikasi. Pada Kelas IX berkategori baik 4,5% untuk putra dan 9,1% untuk putri dalam klasifikasi, berkategori sedang 27,3% untuk putra dan 50% untuk putri dalam klasifikasi, berkategori kurang 9,1% hanya putra. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa SMP Negeri se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu yaitu untuk SMP Negeri 3 kelas VII berkategori kurang sekali 66,7% untuk putra dan 33,3% untuk putri dalam klasifikasi. Pada kelas VIII berkategori sedang 40% untuk putra dan 60% untuk putri dalam klasifikasi. Pada kelas IX berkategori baik 25% hanya untuk putri dalam klasifikasi, berkategori sedang 50% untuk putra dan 25% untuk putri dalam klasifikasi.

Saran dalam penelitian ini yaitu, sebaiknya guru memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Guru sebaiknya memberikan dan mengembangkan variasi metode pembelajaran agar siswa dapat lebih memiliki motivasi yang kuat dalam berolahraga. Dan sebaiknya pihak guru selalu mengevaluasi secara makro dan penambahan jam pembelajaran agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi menjadi lebih baik.